



## PENGARUH KONSUMSI TEMULAWAK DAN MADU DALAM MENINGKATKAN NAFSU MAKAN PADA BALITA DI DESA ALAI SELATAN WILAYAH PUSKESMAS LEMBAK KABUPATEN MUARA ENIM TAHUN 2025

Indah Puspita<sup>1</sup>, Riza Faulina<sup>2</sup>, Nur Siti Yaroh<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara  
[indahadi224@gmail.com](mailto:indahadi224@gmail.com), [faulinariza@gmail.com](mailto:faulinariza@gmail.com)

### Abstrak

Masalah kurang nafsu makan pada balita merupakan tantangan umum yang dapat berdampak pada pertumbuhan, perkembangan, dan status gizi anak. Salah satu pendekatan alami yang dipercaya dapat meningkatkan nafsu makan adalah penggunaan bahan herbal seperti temulawak (*curcuma xanthorrhiza*) yang mengandung kurkumin, serta madu yang kaya akan nutrisi dan energi. Kombinasi keduanya diyakini mampu merangsang sistem pencernaan dan meningkatkan selera makan secara alami. Tujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi temulawak dan madu dalam meningkatkan nafsu makan pada balita di desa alai selatan wilayah puskesmas lembak kabupaten muara enim tahun 2025. Metode pra experiment dengan pendekatan one group pre-posttest design, pada desain ini peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai anak nafsu makan kurang di tandai penilaian berat badan kategori kurang menggunakan rumus imt dengan pengukuran tinggi badan dan panjang badan, sehingga di ambil sesuai kriteria inklusi yaitu imt dengan kategori kurus. Hasil adanya peningkatan nafsu makan yang di tandai dengan peningkatan berat badan dan perubahan frekuensi makan dalam sehari dengan p -value 0,000 yang artinya  $p < 0,05$  yang menjelaskan bahwa ada nya pengaruh konsumsi temulawak dan madu dalam meningkatkan nafsu makan pada balita di desa alai selatan wilayah puskesmas lembak kabupaten muara enim. Kesimpulan dan saran disarankan bidan di posyandu sebaiknya memberikan edukasi kepada ibu mengenai manfaat temulawak dan madu dalam meningkatkan nafsu makan anak serta kandungan mekanisme dengan meningkatkan nafsu makan

### Abstract

*Background: poor appetite in toddlers is a common challenge that can impact their growth, development, and nutritional status. One natural approach believed to increase appetite is the use of herbal ingredients such as curcuma (curcuma xanthorrhiza), which contains curcumin, and honey, which is rich in nutrients and energy. The combination of the two is believed to stimulate the digestive system and increase appetite naturally. Objective to determine the effect of consuming javanese turmeric and honey on increasing appetite in toddlers in alai selatan village, lembak community health center, muara enim regency, in 2025. Method a pre-experimental method with a one-group pre-posttest design approach. In this design, the researcher only conducted interventions on one group without a comparison. The population in this study were mothers whose children had poor appetite, as indicated by a bmi (underweight) assessment using the bmi formula, which measured height and length. Therefore, the inclusion criteria were selected, namely a bmi with a thin category. Results an increase in appetite was indicated by an increase in body weight and changes in daily eating frequency. A p-value of 0.000, meaning  $p < 0.05$ , indicates the effect of consuming javanese turmeric and honey on increasing appetite in toddlers in alai selatan village, lembak community health center, muara enim regency. Conclusions and recommendations midwives at integrated health posts (posyandu) are recommended to educate mothers about the benefits of javanese turmeric and honey in increasing children's appetite and the mechanisms involved in increasing appetite*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

\* Corresponding author :

Address: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email : [indahadi224@gmail.com](mailto:indahadi224@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Gizi kurang pada anak balita dapat menimbulkan berbagai dampak serius yang memengaruhi kesehatan, pertumbuhan, serta perkembangan fisik dan mental anak. Salah satu dampak utama adalah **pertumbuhan terhambat** (stunting), di mana tinggi badan anak lebih pendek dari standar usianya akibat kekurangan gizi kronis. Selain itu, anak dengan gizi kurang sering mengalami **berat badan rendah** (underweight) dan **kurus akut** (wasting), yang menunjukkan bahwa tubuhnya tidak mendapatkan cukup energi dan protein untuk menjalankan fungsi dasar kehidupan. (Arisandi, R. (2019).

Secara global, jumlah anak yang mengalami gizi kurang mencapai angka yang sangat tinggi. Sekitar 104 juta anak di dunia tercatat mengalami gizi kurang, dan kondisi ini menjadi penyebab sekitar sepertiga kematian anak secara global. Asia Selatan tercatat sebagai wilayah dengan prevalensi tertinggi, yakni sebesar 46%, disusul oleh Sub-Sahara Afrika (28%), Amerika Latin (7%), dan Eropa Tengah dan Timur (CEE/CIS) dengan angka terendah yaitu **5%** (WHO, 2020).

Kekurangan gizi pada anak berdampak secara akut dan kronis. Anak-anak yang mengalami kekurangan gizi akut akan terlihat lemah secara fisik. Anak yang mengalami kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama atau kronis, terutama yang terjadi sebelum usia dua tahun, akan terhambat pertumbuhan fisiknya sehingga menjadi pendek (stunted) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Ketika anak mengalami penurunan nafsu makan dalam jangka waktu lama, asupan protein, kalori, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan menjadi sangat terbatas. Akibatnya, proses pertumbuhan tulang dan jaringan tubuh terganggu, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan **stunting** merupakan kondisi gagal tumbuh yang ditandai dengan tinggi badan di bawah standar menurut usia (Pebriandi, P., et al., 2023).

Data gizi kurang di Sumatera Selatan menunjukkan penurunan prevalensi stunting dari 27,6% pada 2019 menjadi 21,6% pada 2023, dengan target nasional 14,3% pada 2024. Prevalensi stunting di Palembang adalah 14,3%, dengan 7,8% wasting dan 5,6% obesitas. Data juga menunjukkan 13,9% balita memiliki berat badan kurang dan 3% sangat kekurangan berat badan ( Profil Sumatra Selatan, 2024).

Kasus gizi buruk di Kota Palembang selama periode tahun 2020 hingga 2023 menunjukkan tren penurunan yang cukup konsisten. Pada tahun 2020, tercatat 43 kasus gizi buruk pada balita. Angka ini kemudian menurun menjadi 2020 37 kasus pada tahun 2021, atau mengalami penurunan sekitar 13,95% dibandingkan tahun sebelumnya. Tren penurunan terus berlanjut pada tahun 2022 dengan jumlah 29 kasus, menurun sekitar 21,6% dari tahun 2021. Pada tahun 2023, jumlah kasus kembali menurun menjadi 25 kasus, atau turun sebesar 13,79% dari tahun sebelumnya. Secara keseluruhan, dari tahun hingga 2023, terjadi penurunan jumlah kasus gizi buruk sebanyak 18 kasus, atau sekitar 41,86% dari angka awal di tahun 2020.

Pemerintah Kota Palembang memiliki berbagai program strategis untuk mengatasi masalah

kurang gizi dan stunting pada balita. Program-program ini merupakan bagian dari implementasi kebijakan nasional dan daerah dalam upaya percepatan penurunan stunting, yang tercantum dalam dokumen Rencana Aksi Daerah (RAD) dan Profil Kesehatan Sumatera Selatan. Salah satu program utama yang telah dijalankan sejak tahun 2020 adalah Pemberian Makanan Tambahan (PMT), yang dilaksanakan oleh Dinas Kesehatan Kota Palembang. Program ini menasar balita dengan status gizi buruk serta ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK), dengan memberikan makanan tambahan bergizi melalui posyandu dan puskesmas (Kemenkes RI, 2024)

Sejak tahun 2021, diluncurkan Program Makan Bergizi, yang merupakan kolaborasi antara Dinas Kesehatan dan Tim Penggerak PKK Kota Palembang. Program ini bertujuan memberikan edukasi gizi seimbang kepada anak-anak dan orang tua, serta mendorong praktik konsumsi makanan sehat melalui kegiatan di sekolah, posyandu, dan kelas gizi. Kemudian, pada tahun 2022, pemerintah mulai mengimplementasikan Program Dapur Sehat Atasi Stunting (Dahsyat). Program ini berfokus pada pemberdayaan keluarga, khususnya ibu rumah tangga dan kader posyandu, dalam mengolah makanan sehat dan bergizi dengan bahan pangan lokal. Melalui pelatihan dan pendampingan langsung, keluarga diajarkan cara menyusun menu seimbang untuk balita dan ibu hamil ( Kemenkes RI, 2024)

Masalah gizi, khususnya gizi kurang pada balita, masih menjadi tantangan serius di Indonesia. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh rendahnya asupan makanan akibat kurangnya nafsu makan, gangguan pencernaan, atau penyerapan nutrisi yang tidak optimal. Salah satu solusi alami yang memiliki potensi untuk membantu mengatasi masalah ini adalah konsumsi temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*). Temulawak telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional karena kandungan kurkuminoid dan minyak atsirinya yang bermanfaat bagi sistem pencernaan (Aisyah, S.D., Aizah, S. and WATI, S.E., 2022)

Temulawak, yang dikenal dengan nama ilmiah *Curcuma xanthorrhiza*, adalah tanaman herbal yang udah dipake sejak zaman dulu sebagai obat tradisional. Tanaman ini kaya akan senyawa aktif, seperti kurkuminoid dan minyak atsiri, yang dipercaya bisa merangsang nafsu makan. Selain itu, temulawak juga punya khasiat lain yang bikin banyak orang beralih ke ramuan alami ini (Wilujeng, A. P., et al, 2024).

Temulawak, atau *Curcuma xanthorrhiza*, adalah rempah yang sering digunakan dalam jamu dan dikenal mampu meningkatkan nafsu makan. Hal ini disebabkan oleh kandungan senyawa aktif seperti kurkuminoid dan zat pahit yang merangsang kelenjar pencernaan, sehingga meningkatkan produksi enzim dan asam lambung yang membuat makanan lebih mudah dicerna. Di sisi lain, madu juga memiliki manfaat serupa; ia mengandung gula alami yang cepat diserap oleh tubuh, memberikan energi instan yang dapat meningkatkan semangat untuk makan. Selain itu,

madu kaya akan vitamin dan mineral yang mendukung proses pencernaan yang sehat (Sudirman, et al, 2024)

Kandungan yang dapat meningkatkan nafsu makan anak balita dalam temulawak adalah senyawa aktif yang dikenal sebagai kurkuminoid, khususnya kurkumin. Kurkumin memiliki efek positif pada sistem pencernaan dengan merangsang produksi empedu di hati, yang sangat penting untuk proses pencernaan yang lancar. Ketika pencernaan berjalan dengan baik, anak akan merasa lebih lapar, sehingga nafsu makannya pun meningkat. Selain itu, temulawak juga kaya akan senyawa antiinflamasi dan antioksidan, yang berkontribusi pada kesehatan secara keseluruhan, membantu menjaga daya tahan tubuh anak agar tetap optimal (Novikasari, L., & Setiawati, S, 2021).

Survey awal dilakukan oleh peneliti Di Desa Alai Selatan, wilayah kerja Puskesmas Lembak, Kabupaten Muara Enim, masih ditemukan sejumlah balita dengan nafsu makan yang rendah dan status gizi yang kurang optimal. Studi pendahuluan di dapatkan data kader anak balita usia 3-5 tahun yang mengalami IMT kategori kurus sebanyak 10 orang. Adapun hasil wawancara menggunakan kuesioner ditemukan jawaban dari ibu bahwa anaknya mengalami kesulitan makan, bahkan sudah mencoba untuk membuat makanan yang bervariasi dan sudah memberikan vitamin untuk penambah nafsu makan. Responden menyebutkan belum pernah konsumsi temulawak dan madu.

METODE

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi Temulawak Dan Madu Dalam Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balita Di Desa Alai Selatan Wilayah Puskesmas Lembak Kabupaten Muara Enim Tahun 2025, sedangkan waktu penelitian pada bulan Mei sampai Juli 2025. Metode dalam penelitian ini adalah metode *pra experiment* dengan pendekatan *one group pre-posttest design*, pada desain ini peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai anak nafsu makan kurang di tandai penilaian berat badan kategori kurang menggunakan rumus IMT dengan pengukuran tinggi badan dan panjang badan, sehingga di ambil sesuai kriteria inklusi yaitu IMT dengan kategori kurus. Data yang dikumpulkan merupakan data primer yang menggunakan observasi variabel dependennya adalah meningkatkan nafsu makan pada balita anak bayi 3 tahun dan variabel independennya adalah pemberian temulawak dan madu. Pengolahan data Uji statistic menggunakan *uji ipaired simple t test* dilakukan secara univariat dan bivariat dengan bantuan komputer program SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Data Univariat

1. Rata-Rata Frekuensi Makan Dalam Sehari Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Temulawak Dan Madu Desa Alai Selatan Wilayah Puskesmas Lembak Kabupaten Muara Enim

Tabel 1. Rata-Rata Frekuensi Makan Dalam Sehari Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Temulawak Dan Madu

Frekuensi Makan Dalam Sehari	N	Mean	standar deviasi	Min	Max
Sebelum	30	2,50	0,509	2 kali	3 kali
Sesudah		3,10	0,305	3 kali	4 kali

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa Frekuensi Makan Dalam Sehari sebelum dilakukan konsumsi temulawak dan madu di dapatkan rata – rata 2,50 , standar deviasi 0,509 dengan frekuensi makan dalam sehari minimal 2 kali dan maksimal 3 kali. Sesudah dilakukan konsumsi temulawak dan madu di dapatkan frekuensi makan dalam sehari rata – rata 3,10 , standar deviasi 0,305 dengan frekuensi makan dalam sehari minimal 3 kali dan maksimal 4 kali

2. Rata-Rata Berat Badan Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Temulawak Dan Madu Desa Alai Selatan Wilayah Puskesmas Lembak Kabupaten Muara Enim

Tabel 2. Rata-Rata Berat Badan Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Temulawak Dan Madu

Berat Badan	N	Mean	standar deviasi	Min	Max
Sebelum	30	9,420	0,7029	8,3 kg	10,7 kg
Sesudah		9,490	0,7078	8,4 kg	10,8 kg

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa berat badan sebelum dilakukan konsumsi temulawak dan madu di dapatkan rata – rata 9,420 kg , standar deviasi 0,7029 dengan berat badan minimal 8,3 kg dan maksimal 10,7 kg. Sesudah dilakukan konsumsi temulawak dan madu di dapatkan rata – rata 9,490 kg , standar deviasi 0,7078 dengan berat badan minimal 8,4 kg dan maksimal 10,8 kg

Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov – smirnov			Shapiro – wilk		
	statis tik	df	sig.	statis tik	df	sig.
Sebelum berat badan	.111	30	.200*	.957	30	.266
Sesudah berat badan	.142	30	.125	.944	30	.116
Sebelum freuensi makan dalam sehari	.337	30	.000	.638	30	.000
Sesudah frekuensi makan dalam sehari	.528	30	.000	.347	30	.000



Tabel 3 menunjukkan hasil dari uji normalitas menggunakan nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0,266 (sebelum) dan 0,116 (sesudah). Karena nilai *pvalue* dari uji *Shapiro-Wilk* > 0,05, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-*parametrik* yaitu uji *paired sampel t tes*, untuk mengambil kesimpulan dari uji hipotesis

Sedangkan uji normalitas frekuensi makan dalam sehari nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0,000 (sebelum) dan 0,000 (sesudah).Berdasarkan hasil tersebut analisis statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-*non parametrik* yaitu uji *Wilcoxon* , untuk mengambil kesimpulan dari uji hipotesis.

Analisa Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Konsumsi Temulawak Dan Madu Dalam Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balita Di Desa Alai Selatan Wilayah Puskesmas Lembak Kabupaten Muara Enim Tahun 2025

Kelompok	N	t	Asymp. Sig (2 – Tailed
Sebelum – Sesudah berat badan	30	- 5,460	0,000
Sebelum – sesudah frekuensi makan dalam sehari	30	-4,243	0,000

Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa sebelum dan sesudah konsumsi temulawak dan madu ditemukan hasil bahwa adanya peningkatan nafsu makan yang di tandai dengan peningkatan berat badan dan perubahan frekuensi makan dalam sehari dengan *p -value* 0,000 yang artinya *P<0,05* yang menjelaskan bahwa ada nya Pengaruh Konsumsi Temulawak Dan Madu Dalam Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balita Di Desa Alai Selatan Wilayah Puskesmas Lembak Kabupaten Muara Enim Tahun 2025.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan terhadap nafsu makan balita setelah mengonsumsi kombinasi temulawak dan madu, yang ditandai dengan adanya peningkatan berat badan serta peningkatan frekuensi makan dalam sehari. Hal ini diperkuat oleh hasil uji statistik dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 (*P* < 0,05), yang berarti secara statistik terdapat pengaruh nyata konsumsi temulawak dan madu dalam meningkatkan nafsu makan balita.

Kondisi kurang nafsu makan pada balita merupakan salah satu penyebab langsung terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak. Balita yang mengalami penurunan nafsu makan akan mengalami kekurangan asupan energi dan zat gizi lainnya, sehingga berdampak pada penurunan berat badan atau bahkan stunting. (Marini, G., & Hidayat, A. A. A. (2020).

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) merupakan tanaman herbal yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk merangsang nafsu makan. Kandungan zat aktif

seperti kurkumin, minyak atsiri, dan xanthorrhizol memiliki efek kolagogum (merangsang produksi empedu) yang membantu proses pencernaan dan penyerapan makanan, sehingga dapat meningkatkan rasa lapar (Wilujeng, A. P., Trianita, D., & Setyastuti, E. (2024). Madu mengandung gula alami (glukosa dan fruktosa), vitamin B kompleks, zat besi, dan enzim-enzim yang mendukung metabolisme tubuh. Madu juga memiliki rasa manis yang disukai oleh anak-anak dan berperan dalam merangsang pusat rasa lapar di otak. Beberapa penelitian menyatakan bahwa madu dapat menjadi alternatif untuk menambah nafsu makan anak secara alami (Ningrum, A.W. and Ningsih, S., 2022)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novikasari, L., & Setiawati, S. (2021) yang menunjukkan bahwa Pada kelompok kontrol pada *pre-test* rerata berat badan 9380 gram dan pada *posttest* beberapa responden mengalami kenaikan berat badan dengan rerata 9420 gram. Rerata kenaikan berat badan dari pra dan pasca yaitu 40 gram.. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pemberian temulawak secara teratur berdampak positif terhadap asupan energi anak.

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) mengandung senyawa aktif seperti kurkumin, xanthorrhizol, dan minyak atsiri yang diketahui memiliki efek koleretik, yaitu meningkatkan produksi empedu yang berperan dalam proses pencernaan lemak. Empedu yang cukup dan berfungsi optimal akan meningkatkan efisiensi sistem pencernaan dan pada akhirnya berdampak pada meningkatnya nafsu makan. Penelitian oleh Sari dan Yuliani (2020) menyebutkan bahwa temulawak mampu merangsang fungsi hati dan pencernaan, sehingga anak-anak yang diberi ekstrak temulawak mengalami peningkatan nafsu makan dalam waktu dua minggu.

Penelitian lain oleh juga mendukung temuan ini, Data yang diperoleh diolah secara statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* dikarenakan data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa rata-rata berat dan tinggi badan sebelum konsumsi madu akasia yaitu 9,65kg/BB dan 85,04 cm/TB. Sedangkan rata-rata kenaikan berat dan tinggi badan sesudah konsumsi madu yaitu 10,32kg/BB dan 86.98 cm/TB dengan selisih 0,67 untuk berat badan dan 86,96 untuk tinggi badan. Dari 25 balita status gizi kurang terdapat 25 balita mengalami peningkatan berat dan tinggi badan sesudah diberikan konsumsi madu akasia namun hanya 19 (76%) balita yang mengalami perubahan status gizi dari gizi kurang menjadi gizi dan 6 (24%) balita masih dengan status gizi kurang meskipun tetap di tandai dengan peningkatan berat dan tinggi badan (Kurnia, R., 2023)

Kombinasi temulawak dan madu diyakini memberi efek sinergis dalam meningkatkan nafsu makan. Temulawak membantu memperbaiki proses pencernaan, sedangkan madu mendukung proses metabolisme dan memberikan energi yang cukup. Kombinasi ini efektif sebagai terapi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan makan pada balita tanpa efek samping yang berarti (Sudirman, Indrianingsih, Modjo, Hadju (2024).

Penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya. Penelitian oleh Prasetyo (2021) menemukan bahwa pemberian ekstrak temulawak selama 14 hari pada balita usia 1-3 tahun meningkatkan berat badan rata-rata 0,4 kg. Dalam penelitian ini, selain temulawak, madu juga ditambahkan, dan peningkatan berat badan lebih signifikan, yang menunjukkan adanya efek aditif atau bahkan sinergis dari kedua bahan tersebut.

Studi oleh Lestari dan Widodo (2019) juga melaporkan bahwa pemberian madu selama dua minggu pada anak-anak prasekolah meningkatkan selera makan dan durasi makan. Madu yang kaya glukosa merangsang produksi insulin dan leptin, hormon yang berperan dalam regulasi lapar dan kenyang. Dalam konteks ini, pemberian madu tidak hanya berfungsi sebagai penambah kalori tetapi juga regulator hormonal yang berdampak langsung pada peningkatan nafsu makan.

Menuurut asumsi peneliti penggunaan bahan alami seperti temulawak dan madu juga lebih diterima oleh masyarakat karena mudah diperoleh, ekonomis, serta tidak menimbulkan ketergantungan seperti pada pemberian suplemen farmakologis. Ini memberikan peluang besar untuk mengembangkan produk herbal berbasis lokal dalam upaya pemenuhan gizi anak.

Berdasarkan dari penelitian sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) mengandung senyawa aktif seperti kurkumin, xanthorrhizol, dan minyak atsiri yang diketahui memiliki efek koleretik, yaitu meningkatkan produksi empedu yang berperan dalam proses pencernaan lemak. Empedu yang cukup dan berfungsi optimal akan meningkatkan efisiensi sistem pencernaan dan pada akhirnya berdampak pada meningkatnya nafsu makan. Penelitian oleh Sari dan Yuliani (2020) menyebutkan bahwa temulawak mampu merangsang fungsi hati dan pencernaan, sehingga anak-anak yang diberi ekstrak temulawak mengalami peningkatan nafsu makan dalam waktu dua minggu.

Selain itu, kurkumin juga diketahui memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan yang berfungsi menjaga integritas mukosa lambung dan usus, sehingga meminimalkan gangguan pencernaan seperti mual atau perut kembung yang kerap menyebabkan anak kehilangan selera makan. Dengan sistem pencernaan yang nyaman, anak lebih mudah merasa lapar dan bersedia makan dengan teratur.

Sementara itu, madu merupakan bahan alami yang kaya karbohidrat sederhana, enzim, dan senyawa bioaktif lainnya. Kandungan glukosa dan fruktosa dalam madu memberikan energi cepat dan merangsang metabolisme basal tubuh. Selain itu, madu juga memiliki sifat prebiotik yang mendukung pertumbuhan bakteri baik di saluran cerna. Bakteri baik ini berperan dalam meningkatkan penyerapan nutrisi dan menjaga sistem imun tubuh anak.

Secara sinergis, kombinasi temulawak dan madu menghasilkan efek fisiologis yang saling melengkapi: temulawak membantu meningkatkan fungsi pencernaan dan hati, sedangkan madu memperkuat energi dan menjaga keseimbangan

mikroflora usus. Kombinasi ini menciptakan kondisi ideal bagi peningkatan nafsu makan secara alami. Oleh karena itu, kombinasi temulawak dan madu dapat direkomendasikan sebagai alternatif terapi alami untuk meningkatkan nafsu makan balita secara efektif

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berat badan sebelum dilakukan konsumsi temulawak dan madu di dapatkan rata – rata 9,420 kg , standar deviasi 0,7029 dengan berat badan minimal 8,3 kg dan maksimal 10,7 kg. Sesudah dilakukan konsumsi temulawak dan madu di dapatkan rata – rata 9,490 kg , standar deviasi 0,7078 dengan berat badan minimal 8,4 kg dan maksimal 10,8 kg
2. Frekuensi Makan Dalam Sehari sebelum dilakukan konsumsi temulawak dan madu di dapatkan rata – rata 2,50 , standar deviasi 0,509 dengan frekuensi makan dalam sehari minimal 2 kali dan maksimal 3 kali. Sesudah dilakukan konsumsi temulawak dan madu di dapatkan frekuensi makan dalam sehari rata – rata 3,10 , standar deviasi 0,305 dengan frekuensi makan dalam sehari minimal 3 kali dan maksimal 4 kali
3. Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa sebelum dan sesudah konsumsi temulawak dan madu ditemukan hasil bahwa adanya peningkatan nafsu makan yang di tandai dengan peningkatan berat badan dan perubahan frekuensi makan dalam sehari dengan p -value 0,000 yang artinya  $P < 0,05$  yang menjelaskan bahwa ada nya Pengaruh Konsumsi Temulawak Dan Madu Dalam Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balita Di Desa Alai Selatan Wilayah Puskesmas Lembak Kabupaten Muara Enim Tahun 2025

## DAFTAR PUSTAKA

- Heriyanti, H., Lindriani, L., & Apriani, I. (2022). Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah. *Mega Buana Journal of Nursing*, 1(1), 22–33. <https://doi.org/10.59183/mbjn.v1i1.4>
- Marini, G., & Hidayat, A. A. A. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Anak Balita. *UM Surabaya*, 11(0713028201), 1–43.
- Loka, lola vita, Martini, Margaretha, & Relina, S. (2018). Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Pra Sekolah (3-6). *Keperawatan Suaka Intan (JKSI)*, 3(2), 1–10.
- Arisandi, R. (2019). Faktor yang mempengaruhi kejadian picky eating pada anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 238–241.
- Rahayu, E. S. (2021). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Desa Baregbeg Kabupaten Ciamis Tahun 2020. *Journal Of Midwifery*

*And Public Health*, 2(2), 75-84.

- Istiqomah, A. and Nuraini, A., 2018. Faktor–Faktor Penyebab Kesulitan Makan Pada Balita Di Posyandu Kaswari Dusun Kanggotan Kidul Pleret Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 5(1), pp.12-20.
- Kusumawardani, A. M., Yulaikah, L., & Iskandar, R. (2024). 2024 Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia Variasi Olahan Gummy Herbal Kombinasi Temulawak ( Curcuma Xanthorrhiza Roxb ) dan Kunyit ( Curcuma Domestica ) 2024 Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia. 3(4), 148–154.
- Wilujeng, A. P., Trianita, D., & Setyastuti, E. (2024). Anak The Influence of Giving Curcuma on Appetite in Children 1 . Program Studi Diploma-3 Keperawatan STIKES Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(2).
- Pratiwi, D. A., Hanum, F., Adriyani, N., & Yanti, L. (2023). Untuk Meningkatkan Nafsu Makan pada Balita Stunting ( The Benefits of Acupressure and A Combination Of Temulawak Honey to Increase Appetite in Stunting Toddler ). Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabmas.
- Sudirman, Indrianingsih, Modjo, Hadju (2024). Penerapan pemberian madu dan temulawak terhadap peningkatan nafsu makan pada anak di puskesmas kabila bone. 5(September), 9867–9878.
- Novikasari, L., & Setiawati, S. (2021). Efektivitas pemberian temulawak dan madu terhadap peningkatan berat badan anak dengan status gizi kurang. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 197–202. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.1666>
- Yunita, Finna, (2020) Penerapan Pemberian Madu Temulawak Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita 1 – 5 Tahun Yang Mengalami Sulit Makan Di Wilayah Puskesmas Kedungmundu Semarang. Diploma III thesis, ["eprint\_fieldopt\_institution\_Universitas Muhammadiyah Semarang" not defined].
- Aisyah, S.D., Aizah, S. and WATI, S.E., 2022. *Efektifitas Temulawak dalam Meningkatkan Nafsu Makan pada Anak Usia Toddler di Posyandu Cemara Desa Patianrowo Kec. Patianrowo Kab. Nganjuk Jawa timur* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Putra, N., Fauziah, F., Bakhtra, D.D.A., Wahyuni, R., Fadhila, M., Eriadi, A. and Zafrul, A., 2025. Pelatihan Pembuatan Minuman Temulawak-Madu untuk Membantu Meningkatkan Nafsu Makan Keluarga di Kelurahan Kurao Pagang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(2), pp.342-348.
- Pebriandi, P., Fatriansyah, A., Rizka, D., Indahsari, L.N., Yulanda, N.O. and Nurianti, N., 2023. Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Masyarakat Desa Simandolak Kecamatan Benai Kabupaten Kuantan Singingi. *ARRUS*
- Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), pp.53-57.
- Ningrum, A.W. and Ningsih, S., 2022. Pengaruh pemberian madu dalam meningkatkan status gizi pada anak usia toddler. *Indonesian Journal on Medical Science*, 9(2).
- KURNIA, R., 2023. *Pengaruh Konsumsi Madu Terhadap Kenaikan Berat Dan Tinggi Badan Pada Balita Dengan Status Gizi Kurang Di Kabupaten Bogor* (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).